



43 anos do 25 de Abril de 1974

ESTA É A MADRUGADA QUE EU ESPERAVA
O DIA INICIAL INTEIRO E LIMPO
ONDE EMERGIMOS DA NOITE E DO SILÊNCIO
E LIVRES HABITAMOS A SUBSTÂNCIA DO TEMPO

(SOPHIA DE MELLO BREYNER ANDRESEN)

Foto por Alice in Flickr.com

APOIAR debateu
sexualidade
na Idade Maior

» p. 2

APOIAR reúne
com Comissão no
Ministério da Defesa

» p. 4

Relatório e Contas
do ano de 2016
aprovado

» pp. 4 a 7

APOIAR debate sexualidade na Idade Maior

DIA INTERNACIONAL DA MULHER - Mais uma vez a APOIAR primou pela diferença nas comemorações do Dia Internacional da Mulher. Este ano organizou um debate acerca da sexualidade nas idades mais avançadas. O salão principal da Associação encheu-se de mulheres e homens para ouvir o endocrinologista, Carlos Fernandes falar sobre um tema ainda tabu.

Por: Humberto Silva

O médico endocrinologista Carlos Fernandes faz parte de uma equipa mais vasta da área da sexualidade no Hospital Júlio de Matos e trouxe até à APOIAR todo o seu conhecimento para abrir o véu que ainda cobre esta área da medicina, principalmente na população com a idade mas avançada.

A área da sexualidade é algo que ainda não tem a atenção necessária por parte das entidades da saúde e é, ela própria, uma área pouco estudada e, no que con-



cerne às mulheres, ainda mais. Um dos principais problemas prende-se com questões sobre o desejo sexual, uma área ainda pouco abordada.

Carlos Fernandes lembrou que o desejo sexual tem duas componentes. A orgânica e a psicológica. O desejo pode estar dependente de questões psicológicas. Descreveu o exemplo de alguém que, apesar de fazer sexo todos os dias com o esposo, não tinha desejo sexual. Isto porque o sexo era mecânico e sem carinho. No fundo, essa mulher estava a ser abusada.

Este foi um dos inúmeros exemplos com que o endocrinologista tentou explicar a função sexual. Explicou também que, à medida que o corpo envelhece, começam a existir alterações hormonais que modificam a maneira como o corpo

se comporta e reage à sexualidade. Lembrou que uma boa saúde vascular é essencial e que uma das principais causas da impotência é precisamente os problemas cardiovasculares.

Outra questão fundamental é a psicológica. Manter uma boa saúde física e mental é fundamental para uma sexualidade saudável independentemente da idade.



Comemorações do Dia Internacional da Mulher na APOIAR

Poema para o Dia da Mulher

Obrigada Senhor porque me criaste mulher!
Obrigado pela mulher que me deste como mãe.
Obrigada por me teres dado o dom da maternidade.
Obrigada por teres dado à mulher o dom de ser mãe da humanidade!
MULHER!
Ela sabe amar como ninguém...
Ela sabe sofrer como ninguém...
Ela sabe esperar e perseverar como ninguém...
Ela é força.
Ela é coragem.
Tempestade vento vulcão.
Mar revoltado onda paixão.

Pássaro cruzando o azul
De Deus sua mais bela inspiração
Flor
Musica
Melodia
Arco iris
Magia
Sorri na agonia
Tem mistério
É pilar
É coração
É silêncio e oração
É a porta do Amor
É na terra talvez a mais bela flor...
De Deus sua mais bela poesia...



Maria Otília Henriques



Em cima: Maria Otília Henriques lê um dos seus poemas dedicados à Mulher;
Em baixo: Almoço-Convívio do Grupo de Ajuda Mútua das mulheres da APOIAR

EDITORIAL

Por: Humberto Silva

Com quarenta e três anos é de pensar que a democracia que saiu da revolução de 1974 já está amadurecida o suficiente para que funcione da maneira esperada e sonhada por aqueles que, naquela madrugada de Abril, se levantaram contra a ditadura que guiava os destinos de Portugal.

No entanto, apesar destas mais de quatro décadas, ainda falta muita maturidade na democracia. Nos últimos anos, as sucessivas crises impediram o completo acesso a alguns pontos que à partida consideramos essências na democracia que desejámos: os plenos direitos laborais, de acesso à saúde, à educação, ao emprego, à habitação, foram sendo sucessivamente reduzidos ou adiados, seja por acção do governo, por decisões políticas ou externas, seja por própria acção dos cidadãos.

Um dos mais assustadores exemplos de como a democracia não está completamente amadurecida. Foi o caso do surto de sarampo que em Portugal fez uma vítima mortal. Em pleno século XXI uma cidadã portuguesa



morre com uma doença do século XIX porque, por má informação, vontade própria desinformada, ou percepção errada da liberdade, há quem ainda não queira vacinar os filhos. Democracia não é fazer o que se quer só porque se tem liberdade para isso. É saber viver com os outros da melhor maneira de forma a que as nossas liberdades individuais não afectem as liberdades individuais dos nossos concidadãos.

No entanto, e apesar de quase a destempero, há exemplos de como a vivência democrática amadureceu.

O facto de o salão principal da Associação APOIAR se ter enchido de homens e mulheres em pé de igualdade para se falar abertamente da sexualidade na

Idade Maior, sem tabus, medos e com a coragem para ouvir e aprender abertamente é algo que seria impensável há quarenta anos, e se calhar até há vinte. A APOIAR deu nesse sentido uma prova de maturidade. Não ter medo de falar nos problemas que afligem o quotidiano dos cidadãos é meio caminho andado para fazer a democracia funcionar, pois a democracia não se executa apenas quando há eleições ou quando executamos arbitrariamente a nossa liberdade individual. A democracia é um sistema cujas peças individuais têm de funcionar todos os dias em conjunto para não enferrujar. São pequenos gestos como este que fazem com que ela não emperre.

Outro exemplo de como lentamente a maturidade democrática dá frutos é a criação de um edifício dedicado à saúde mental das forças militares e de segurança. Os militares, polícias e bombeiros são das profissões mais propensas à pressão psicológica e os acontecimentos por que passam podem causar perturbações psicológicas que os afectam a eles e às suas famílias. Essa tem sido a bandeira da APOIAR ao longo das duas décadas e três anos que agora se completaram.

Foram necessários esses vinte e três anos de luta desta Associação para fazer ver à sociedade que a doença mental afecta todos, e as forças militares e de segurança não são diferentes. Lentamente a saúde mental em Portugal sai do limiar do terceiro mundo.

Tudo isto são pequenas vitórias que fazemos com que se tornem mais importantes que derrotas maiores na nossa cada vez menos jovem democracia. Porque não foi para outra coisa que se fez o 25 de Abril.



A Criação do edifício da Saúde Mental no Hospital das Forças Armadas é algo que já vem tarde. Demasiado tarde para muitos ex-combatentes que só viram as suas perturbações psicológicas reconhecidas vinte anos depois do fim da guerra colonial mas ainda a tempo de dar apoio aos militares portugueses no terreno e essencialmente às suas forças de segurança e protecção civil. A saúde mental não pode estar só dependente de associações sub-orçamentadas que trabalham no limite.



A irresponsabilidade de quem, por má informação, simples opinião ou convencimento geral que sabe mais, arrisca a vida dos familiares e de quem os rodeia ao optar por não vacinar os filhos.

A medicina acarreta sempre riscos e o facto de poder haver riscos para quem é vacinado não se pode sobrepor ao bom comum. Ao não vacinar não se está apenas a colocar em risco a vida da criança, é também a vida de todos os outros com quem ela irá interagir no futuro.

É inadmissível que em pleno século XXI se morra por doenças do século XIX não porque a medicina não as conseguiu erradicar mas por acção consciente das pessoas.

FICHA TÉCNICA: Propriedade: APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA **Direção da APOIAR:** Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Sofia Costa Pires; Anabela Machado Oliveira **Diretor:** Manuel Vicente da Cruz; **Diretora Adjunta:** Lucília Abrantes Bravo **Editor Executivo:** Humberto Silva. **Redação:** Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA **Telefone:** 213 808 000 **Fax:** 213 808 009 **E-mails:** apoiar.stressdeguerra@gmail.com; apoiar.jornal@gmail.com **Site:** www.apoiar-stressdeguerra.com **Colaboraram neste número:** Anabela Oliveira; Humberto Silva; João Moliua; Maria Otília Henriques **Direcção da APOIAR;** Serviço Social; Lucília Bravo; **Design/Composição:** Humberto Silva **Tiragem:** 2.000 exemplares **ERC 119 804 Depósito Legal:** 99 930/96 **ISSN:** 1646-8473 **Execução Gráfica:** APOIAR Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA

APOIAR reúne com o Presidente da CNA



REDE NACIONAL DE APOIO - O recém empossado Presidente da Comissão Nacional de Acompanhamento da Rede Nacional de Apoio, Maj-Gen. Henrique Macedo, convidou três associações para uma reunião de trabalho.

Por: Humberto Silva

A APOIAR esteve presente numa reunião com a APVG e a ANCU para discutir o actual estado da Rede assim como a preocupações das associações relativamente às necessidades dos ex-combatentes com stress de guerra.

O Presidente da Direcção, Jorge Gouveia e a secretária da Direcção, Sofia Pires, estiveram presentes numa reunião convocada pelo próprio Presidente da CNA de modo a conhecer as associações envolvidas na Rede Nacional de Apoio.

As Associações apresentaram-se e mostraram ao novo responsável as suas preocupações. A APVG e a ANCU lembraram que ainda está por resolver uma reivindicação de longa data relativa à criação o Cartão do Combatente, um cartão que abrange todos os ex-combatentes, independentemente da sua filiação às associações existentes ou à Liga dos Combatentes.

Henrique Macedo levantou a possibilidade do sistema Nacional de Saúde começar a receber os utentes da Rede mas a APOIAR lembrou que o SNS já faz parte da RNA e, muitas vezes, na questão de um relatório fundamental para avaliação do estado do ex-combatente como é o Modelo 2, não aceita ex-combatentes com Stress de Guerra. Assim que os serviços de psiquiatria de alguns hospitais recebem estes utentes para a elaboração do relatório, encaminham-nos imediatamente para as Associações. Estas lembraram de novo que estão limitadas pelo orçamento que é o mesmo desde a assinatura do protocolo em 2002.

A reunião terminou com o compromisso de voltar a trazer para cima da mesa algumas das mais antigas reivindicações dos ex-combatentes para que finalmente saiam do papel.

Comemorações 43º Aniversário do 25 de Abril na ADFA



43 ANOS DA REVOLUÇÃO A Associação dos Deficientes das Forças Armadas organizou um debate com as juventude partidárias por ocasião das comemorações dos 43 anos da revolução de Abril. O Associado e suplente da Direcção António Nunes foi o representante da Associação neste evento que contou com a presença de representantes das juventudes partidárias. A ADFA reconhece “que o sacrifício imposto à juventude portuguesa de 1961 a 1974 na Guerra Colonial, constitui, também, atualmente, uma “razão forte” para caldear com as novas gerações representadas, nomeadamente pelas juventudes partidárias, as experiências, frustrações e expectativas da sociedade portuguesa que assenta hoje os seus valores na Liberdade, Democracia e Justiça Social, que o 25 de Abril devolveu a Portugal”. AA

Relatório e Contas de 2016 aprovado

ASSEMBLEIA GERAL - A APOIAR reuniu o seu órgão máximo para apresentar e aprovar as actividades e as contas do ano de 2016.

Por: Redação

Muitos foram os associados que se dirigiram à sede para a Assembleia Geral de apresentação do relatório e actividades e contas do ano transacto. O Relatório foi aprovado por unanimidade.



RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS APOIAR 2016

PREÂMBULO

No âmbito dos artigos 29º, alínea b) e 35º, alínea b) dos Estatutos da APOIAR, a Direcção apresenta aos Associados o Relatório de Actividades e Contas referentes ao exercício de 2016 bem como o parecer do Conselho Fiscal.

I - RELAÇÕES EXTERNAS

Relacionamento institucional

Ministério da Defesa Nacional

No dia **27 de Abril**, a APOIAR, no seguimento de um pedido de audiência, foi recebida pelo **Secretário de Estado da Defesa Nacional Marcos Perestrello**. Na reunião houve oportunidade de analisar o actual estado da Rede Nacional de Apoio e as questões que ainda estão pendentes relativamente ao apoio aos ex-combatentes vítimas de stress de guerra e aos seus familiares. Na reunião esteve também presente o Director da Direcção Geral de Recursos da Defesa Nacional, Alberto Coelho, que elogiou o trabalho pioneiro efectuado pela APOIAR. A APOIAR fez-se representar pelo Presidente da Direcção, Jorge Gouveia, acompanhado por representantes do corpo técnico.

Outras Associações e Entidades

- A APOIAR esteve presente, através do Presidente da Direcção, Jorge Gouveia, na Bateria da Laje, em Oeiras, no dia **17 de Fevereiro** onde, a convite da **Associação de Comandos**, se realizou a reunião preparativa para as comemorações para o **10 de Junho/Dia do Combatente** em Belém.

- A APOIAR fez-se representar no **dia 22 de Fevereiro**, no Aniversário do **Clube do Sargento da Armada** na sua sede social na Rua das Escolas Gerais em Alfama.

- Por ocasião dos **42 anos do 25 de Abril de 1974** numa iniciativa conjunta da **Câmara Municipal do Montijo e da Liga dos Combatentes**, foi inaugurado o Monumento de Homenagem aos Combatentes na Guerra do Ultramar, junto ao cemitério de São Sebastião. A APOIAR fez-se representar pelo seu tesoureiro, Manuel Aldeias.

- A Associação APOIAR esteve presente, a convite da Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, no **Congresso "Portugal Economia Social"** que decor-

reu entre os dias **21 e 23 de Maio** na Feira Internacional de Lisboa. Durante três dias discutiu-se legislação, financiamento e o futuro do terceiro sector em Portugal.

Dia 10 de Junho. Este ano para além da habitual cerimónia oficiosa em Belém, as comemorações oficiais da Presidência da República dividiram-se pelo Terreiro do Paço em Lisboa e por Paris. A APOIAR fez-se representar pelo Vice-presidente João António na baixa da capital e pelo Tesoureiro Manuel Aldeias e Secretária da Direcção, Maria Amélia Machado e o Vogal da Direcção Vasco Bastos. António Ambrósio foi o porta-estandarte.

No dia **15 de Junho**, o **Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Fernando Medina**, visitou as instalações da APOIAR durante uma deslocação ao Bairro da Liberdade. O Vice-presidente da Direcção, João António, teve a honra de receber a comitiva da CML, Junta de Freguesia e Gebalis, que tiveram a oportunidade de ficar a saber mais sobre a associação e as suas actividades.

A **Câmara Municipal da Amadora** organizou no dia **11 de Setembro** a **Festa do Livro 2016**, Nesse evento cultural o jornalista e escritor João Paul Guerra fez a apresentação do seu romance "Corações Irritáveis," também já antes apresentado na sede da nossa Associação APOIAR. Esteve presente o vice-presidente da Direcção da APOIAR.

A convite da **Associação dos Deficientes das Forças Armadas**, a Direcção da APOIAR representada pela sua Secretária, Maria Amélia Machado, esteve presente na **palestra intitulada "A sexualidade, a deficiência e a afetividade na terceira idade"** realizada, no dia **13 de Outubro**.

A APOIAR recebeu, no dia **20 de Outubro** nas suas instalações a visita de elementos da **Esquadra da PSP da Serafina**, numa **acção de prevenção e segurança** para a população mais idosa que os utentes da APOIAR assistiram com o maior interesse.

A APOIAR fez-se representar no dia **11 de Novembro** pela Secretária da Direcção e pelo Vogal, Maria Amélia Machado e Vasco Martins Bastos, na cerimónia de comemoração dos **98 anos do Armistício da Grande Guerra**.

A **Câmara Municipal de Montemor-o-Novo** organizou no dia **18 de Novembro** uma experiência transdisciplinar intitulada "Depois da Guerra", sobre os traumas de guerra Integrado no "Ciclo de Outono 2016", com mostras de curtas metragens e peças de teatro subordinadas ao tema, o evento, que teve a presença de **Susana Oliveira, psicóloga clínica** na APOIAR.

Durante o ano inteiro a APOIAR esteve presente nas reuniões regulares do **Grupo Comunitário dos Bairros da Liberdade/Serafina**, participando activamente nas decisões das actividades desta comissão de entidades dos bairros onde está inserida, encabeçada pela **Junta de Freguesia de Campolide** e com o apoio da **Fundação Aga Khan**.

II - ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS

TODO O ANO

Grupos de Ajuda Mútua

Mantiveram-se os Grupos de Ajuda Mútua de homens e mulheres que contribuíram para os eventos e funcionamento da APOIAR de modo voluntário, mantendo assim uma constante presença e actividade na Associação.

Ateliers de Expressão

Os ateliers de expressão foram fundamentais para manter as actividades e recolhas de fundo que a Associação foi organizando ao longo do ano com os produtos produzidos nestes ateliers, exemplo do contributo deste trabalho é a Natalis.

Novos associados

Entraram em 2016 13 novos associados para a APOIAR.

Protocolos e acordos de cooperação

Mantiveram-se activos os diversos protocolos com farmácias, ópticas e dentistas, de modo a poder proporcionar acesso a estes serviços com vantagens para os associados.

MARÇO

Dia Internacional da Mulher

Mais uma comemoração, mais uma tarde e que bela tarde de convívio entre associados, utentes e amigos da Associação. O Dia Internacional da Mulher teve em exposição os trabalhos fei-

(Continua na página 6)

(Continuação da página 5)

tos pelas mulheres no âmbito das actividades dos Grupos de Ajuda Mútua das mulheres da APOIAR.

ABRIL

Aniversário

No dia **18 de Abril**, a APOIAR festejou este ano 22 anos de existência com uma pequena festa aberta aos associados que decidiram visitar as instalações com as suas famílias. O Presidente da Direcção e o Vice-presidente deram as boas vindas aos presentes .

MAIO

Colóquio:

A APOIAR teve casa cheia no **Colóquio "Stress de Guerra e Famílias"**, realizado dia **23 de Maio** na sede da associação. O colóquio teve a presença de João Paulo Guerra que veio partilhar a sua experiência como ex-combatente e autor do livro "Corações Irritáveis". No colóquio foi dada a voz aos filhos dos ex-combatentes, para além dos testemunhos das esposas destas vítimas da guerra.

JUNHO

Passeio

Realizou-se no fim-de-semana de **4 e 5 de junho** mais um passeio promovido pela nossa Associação. Desta vez o local escolhido foi o **Douro vinhateiro**, mais propriamente o grande rio desta região que nasce em Espanha e após percorrer cerca de 300 km em Portugal, desagua finalmente junto da cidade invicta.

OUTUBRO

GAM Homens

O Grupo de Ajuda Mútua dos homens da APOIAR visitou dia 13 de Outubro o novo Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia da Fundação EDP, mesmo ao lado da antiga Central Tejo em Belém.

DEZEMBRO

Festa de Natal

Dia **3 de Dezembro**, os associados, amigos e colaboradores da APOIAR não faltaram ao tradicional convívio que se realizou na sede.

Natalis

De **7 a 11 de Dezembro** o Stress de Guerra fez valer também a sua presença num dos maiores eventos de Natal da capital, através da banca da APOIAR, presente na Feira Internacional de Lisboa.

Balanço de 2016

APOIAR - Associação de Apoio a Ex-combatentes vítimas de Stress de Guerra Data:31/12/2016

Unidade monetária: Euro

Rúbricas	Notas	Datas	
		2016	2015
ACTIVO			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis		0,00	4869,85
		0,00	4869,85
Outras contas a receber			0,00
Diferimentos		22,21	22,21
Caixa e depósitos bancários		64854,64	54679,45
		64876,85	54701,66
Total do activo		64876,85	59571,51
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
FUNDOS PATRIMONIAIS			
Fundos		179306,26	179306,26
Resultados transitados		-122425,99	-113389,57
		56880,27	65916,69
Resultado líquido do exercício		3846,39	-9037,34
Total do Fundo de capital		60726,66	56879,35
PASSIVO			
Passivo não corrente			0,00
Passivo corrente			0,00
Fornecedores			0,00
Estado e outros entes públicos		4150,19	2692,16
		4150,19	2692,16
Total do Passivo		64876,85	59571,51

III - JORNAL, SITE E REDES SOCIAIS

O Jornal

O Jornal APOIAR fez 20 anos e por essa ocasião, a Associação organizou uma exposição permanente que teve desde Setembro até Dezembro na entrada da Associação, que mostrou uma selecção de 20 capas que fizeram a história do Jornal ao longo dos seus 20 anos de existência. A acompanhar esta exposição foi feita uma edição especial do nº 100 do APOIAR.

Plataformas de internet da APOIAR

Site: O domínio www.apoiar-stressdeguerra.com foi o principal veículo de informação e divulgação, aliado à página de facebook, onde está publicado o arquivo fotográfico dos eventos da APOIAR.

O Site da APOIAR teve no ano de 2016, 7710 visitas (13460 visualizações de páginas), das quais 2252 visitas do estrangeiro (Brasil, Estados Unidos, França, Reino Unido, Angola, Alemanha, Espanha e Moçambique, entre outros).

Facebook: A página de facebook proporciona uma interacção diária com as actividades da Associação, notícias sobre o stress de guerra e ex-combatentes em geral. Terminou o ano de 2016 com 1550 utilizadores, um crescimento de 2,3% nos gostos da página durante o ano de 2016.

IV - APOIO JURÍDICO

O apoio jurídico deu 165 consultas em 2016, uma subida de 28% relativamente ao ano anterior, devido a algum aumento de juntas médicas e aceleração por parte do Ministério da Defesa Nacional, relativamente aos processos de qualificação como DFA por stress de guerra. O apoio centrou-se no acompanhamento e análise destes processos.

V - APOIO SOCIAL

O trabalho realizado na resposta social da APOIAR, no ano de 2016 para além do seu trabalho diário junto dos utentes, teve como princípio fomentar a mudança através dos utentes. A participação activa dos utentes e associados nas actividades da Associação ajudou a desenvolver hábitos de procura de informação, de troca e partilha constante de experiências que basicamente tornou-se num sistema de ajuda e apoio entre todos.

VII - APOIO MÉDICO E PSICOLÓGICO

Consultas

A APOIAR disponibilizou em 2016, 2775 apoios dentro da RNA, um aumento de 3% relativamente a 2015. O apoio clínico, psiquiátrico e psicológico teve no total este ano 1822 consultas, incluindo consultas de clínica geral, psiquiatria, psicoterapias e terapias de grupo. Um aumen-

Demonstração de resultados de 2016

APOIAR - Associação de Apoio a Ex-combatentes vítimas de Stress de Guerra

Data:31/12/2016

Unidade monetária: Euro

Rendimentos e Gastos	Notas	Datas	
		2016	2015
Vendas e Serviços prestados		12.218,17	19.359,16
Subsídios à exploração		132.264,09	122.745,84
Fornecimentos e Serviços externos		-77.043,39	-80.032,38
Gastos com o pessoal		-57.914,63	-56.779,52
Outros ganhos e perdas		-811,75	-206,48
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		8.712,49	5.086,62
Gastos/reversões de depreciações e amortizações		-4.869,85	-14.148,27
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		3.842,64	-9.061,65
Juros e rendimentos similares obtidos		3,75	24,31
Juros e rendimentos similares suportados			0,00
Resultado antes de impostos		3.846,39	-9.037,34
Impostos			
Resultado líquido do exercício		3.846,39	-9.037,34

Apoios	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Sete	Out	Nov	Dez	Total
Ap. Jurídico	5	8	23	13	17	20	14	6	8	20	21	10	165
Clí. Geral	17	20	27	25	23	22	21	20	28	22	17	18	260
Psicologia	94	81	139	128	116	126	61	88	128	132	131	102	1326
Psiquiatria	22	17	16	31	21	6	29	9	22	18	32	13	236
S. Social	73	78	63	74	77	60	62	34	70	58	75	64	788
Total	211	204	268	271	254	234	187	157	256	250	276	207	2775

to de 5% (5% em psicologia) relativamente a 2015, isto apesar de se ter estado nove meses do ano com menos um psicólogo. Deu-se continuidade ao preenchimento do Modelos 2 sempre que requisitado pelos hospitais, conforme protocolo da Rede Nacional de Apoio.

NOTA EXPLICATIVA ÀS CONTAS

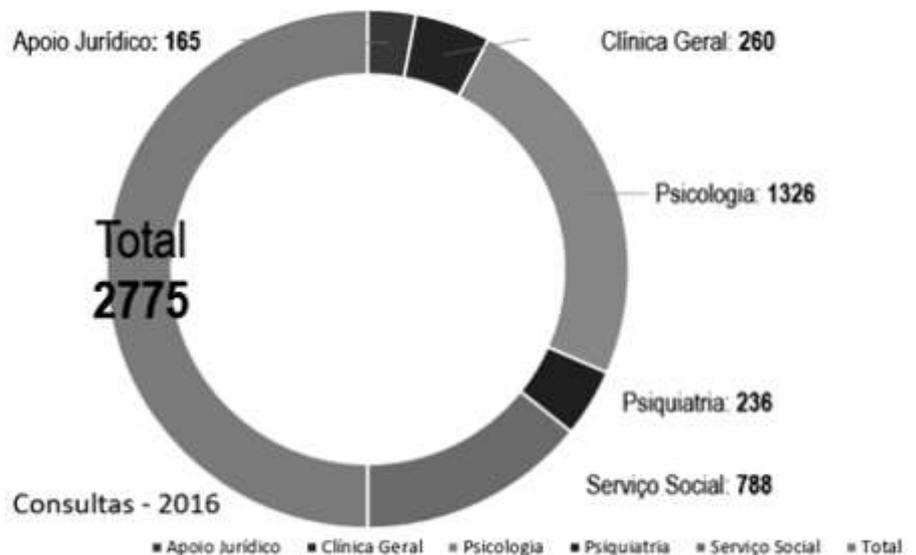
Verifica-se no resultado final que as amortizações baixaram cerca de 60%, que de deve ao facto de o imobilizado estar totalmente amortizado.

Isto aponta também para a obsolescência dos equipamentos e portanto, pelos princípios da boa gestão, para a necessidade de investir em novo imobilizado, pelo que o resultado positivo transita para suprir essa necessidade.

Lisboa, 11 de março de 2017
A Direcção da APOIAR

PARECER DO CONCELHO FISCAL

O Conselho Fiscal da APOIAR, Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra, em cumprimento com o art.º 44, alínea c) dos estatutos da APOIAR, vem apresentar o seu parecer relativamente ao Relatório de Actividades e Contas do exercício do ano de 2016.



O Conselho Fiscal durante o exercício de 2016 acompanhou e verificou a atividade financeira da Associação e sempre que solicitado pode verificar toda a documentação pedida e teve oportunidade de observar o cuidado colocado na elaboração das contas do exercício.

O Conselho Fiscal está convicto do rigor exercido na contabilização de todas as despesas e receitas do funcionamento da Associação.

Pode observar que toda a atividade e contas estiveram de acordo com os pre-

ceitos da associação e da Lei durante o ano de 2016.

Pelo exposto o Conselho Fiscal é da opinião que o relatório de Actividades e contas da APOIAR deverá ser aprovado.

Lisboa, 11 de março de 2017

O Conselho Fiscal

Informação APOIAR

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

2ª a 6ª feira: 09:00 às 13:00
e das 14:00 às 18:00

(Hora de almoço: 13:00 às 14:00)
Encerra fins de semana e feriados.



Pagamento de quotas

A quota mínima anual (30€) poderá ser paga na sede da Associação, por cheque ou vale postal, no multibanco ou homebanking, para o seguinte IBAN da Caixa Geral de Depósitos:

PT50 003507520000157233024

Seja por cheque, vale postal ou transferência indique sempre o seu nº de sócio. Ex: "Quota APOIAR 1234" ou "Quota 1234"

NOTA IMPORTANTE: Envie SEMPRE o comprovativo da transferência, por e-mail, fax ou correio. Pagamentos sem número de associado não serão considerados como pagamento de quotas.



Cartões de Sócio e Utente

Se ainda não os tem, solicite os seus cartões na secretaria. Lembramos que deve sempre trazê-los quando vem à APOIAR.

CONTACTOS

GERAL: Contactos relativos à Associação, questões institucionais e a problemática do stress de guerra: apoiar.stressdeguerra@gmail.com

DIRECÇÃO: Cartas à Direção, dúvidas de associados, apoiar.direccao@gmail.com

JORNAL: Questões editoriais do jornal. Cartas ao diretor, textos para publicação, críticas, sugestões e comentários: apoiar.jornal@gmail.com

SECRETARIA: Tesouraria e quotizações (envio de comprovativo de pagamento e outras dúvidas): apoiar.secretaria@gmail.com

CONSULTAS. Pedidos de consultas e receitas médicas: apoiar.consultas@gmail.com

MORADA:
Rua C, Lt. 10, Lj. 1.10. Piso 1
B.º da Liberdade 1070-023 Lisboa
Telfs.: 213808000 || 961 953 963

RECORTA, PREENCHE E ENVIA, FAZ-TE SÓCIO DA APOIAR

FICHA DE INSCRIÇÃO - NOVO SÓCIO

Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra



Nome: _____
Morada: _____
COD. POSTAL: _____ LOCALIDADE: _____
TELEFONE: _____ TELEMOVEL: _____
E-MAIL: _____ FILHO DE: _____
E DE: _____
ESTADO CIVIL: _____ NATURALIDADE: _____
FREGUESIA: _____ CONCELHO: _____
DISTRITO: _____ DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____
B.I./C.C: _____ EMITIDO ____/____/____ ARQUIVO: _____
NIF: _____ C. UTENTE MS: _____ C. UTENTE ADM: _____
PROFISSÃO: _____
SITUAÇÃO ATUAL: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS _____
HABILITAÇÕES PROFISSIONAIS: _____
COMBATENTE EM: _____ DE ____/____/____ A ____/____/____
POSTO: _____ ESPECIALIDADE: _____
FERIDO? SIM _____ NÃO _____
QUOTA MÍNIMA ANUAL: 30€ - PRETENDO PAGAR: _____ €
SÓCIOS PROPONENTES LISBOA _____ DE _____ DE 20____
Nº _____ NOME _____ ASSINATURA SÓCIO PROPOSTO
Nº _____ NOME _____
DESPACHO DA DIRECÇÃO AUTORIZADO EM ____/____/____

EQUIPA TÉCNICA

Direção Clínica

Dr.^a Lucília Bravo

Clínica Geral:

Dr. Manuel Vicente Cruz

(quintas feiras
das 09:00 às 13:00)

Psiquiatria:

Dr.^a Lucília Bravo

Psicologia:

Dr.^a Carla Santos

Dr.^a Susana Oliveira

Dr. Afonso Paixão

Serviço Social:

Dr.^a Sofia Pires

Gabinete Jurídico

Dr.^a Isabel Estrela

(quintas feiras
das 09:00 às 13:00)

NOTA: Todas as consultas na APOIAR
são efetuadas única e exclusivamente
mediante marcação prévia.

AVISOS

PEDIDO DE RECEITAS - Só se aceitam pedidos de receitas médicas através de formulário próprio na associação ou através do e-mail próprio.

RELATÓRIOS E INFORMAÇÕES CLÍNICAS - Devem ser sempre solicitados pelo próprio com antecedência mínima de 15 dias, antes da data limite. Este aviso não se aplica nos casos em que o atraso do pedido se deva a terceiros. Deverá preencher um impresso para fazer o pedido, anexando sempre um documento justificativo desse pedido.

QUOTAS E CONSULTAS - Informamos os utentes associados que deverão ter a sua situação de quotas regularizada com a APOIAR para terem direito às consultas. Saiba como pagar as suas quotas na página anterior.

CARTÃO RNA - Se lhe tiver sido atribuído um cartão da Rede Nacional de Apoio deverá sempre trazê-lo às consultas, assim como informar a Associação do seu número.

A Direcção Clínica

Hospital das Forças Armadas inaugura edifício de Saúde Mental



SAÚDE MILITAR - O Hospital das Forças Armadas inaugurou um novo edifício dedicado à Saúde Mental.

Por: Redação

Segundo comunicado do Estado Maior General das Forças Armadas, "Integrado no Projeto de Expansão do Hospital das Forças Armadas, surge a ampliação/remodelação do Edifício H09, que veio dar um aumento da capacidade de resposta do Hospital das Forças Armadas - Polo de Lisboa no âmbito da Saúde Mental. Esta área de Especialização de Saúde Mental e Psiquiatria está direcionada para projetos de saúde da pessoa que vivência processos de saúde/doença mental ao longo do seu ciclo vital com o objetivo de promover a saúde, prevenir e tratar a doença, readaptar e reinserir na sociedade.

O HFAR/PL e o Serviço de Psiquiatria terão uma capacidade de resposta em termos da prestação de cuidados diferen-

ciados e humanizados em saúde mental e psiquiatria, de acordo com as melhores práticas clínicas, numa visão humanista e integral das necessidades dos militares das Forças Armadas e família militar e forças de segurança."

Esta nova secção terá também uma unidade de internamento com 13 camas, um Hospital Dia de Psiquiatria, a existência do serviço de Psicologia Clínica, um Serviço de Saúde Ocupacional. O HFAR terá também o Centro de Epidemiologia e Intervenção Preventiva. Este Centro apoia a medicina operacional dos três ramos no aprontamento médico sanitário de todos os militares em missões fora do território nacional, assim como elementos das forças de segurança, Conselho de Ministros e Ministério dos Negócios Estrangeiros, que terão agora instalações adequadas a sua consulta e/ou organização de aprontamento.

A partir da notícia publicada no site do EMFGA (Foto: EMFGA)

INFORMAÇÃO IMPORTANTE

E-mail para pedidos de receita e marcações.

A APOIAR informa os seus utentes que o e-mail a utilizar para fazer pedidos de receitas e consultas deve ser o

apoiar.consultas@gmail.com,

que é usado exclusivamente para este fim. Devemos informar que pedidos feitos para outro e-mail da APOIAR que não seja o acima indicado não serão considerados.



Atenção Quotas

Estão a pagamento as quotas de 2017

De modo a poder continuar a usufruir dos seus direitos de associado e utente, deverá pagar as suas quotas anuais, no prazo de um ano, a contar da sua data de inscrição, caso contrário a sua inscrição será suspensa e posteriormente eliminada.

Seja solidário, ajude-nos a ajudar.

Pague as suas quotas.



REVISTA DE IMPRENSA

José Arruda em entrevista ao Diário de Notícias: "Ainda há muitos veteranos com stress de guerra"

ENTREVISTA - O Presidente da Direcção Nacional da Associação de Deficientes das Forças Armadas deu uma entrevista ao Diário de Notícias por ocasião da inauguração do edifício da Saúde Mental do Hospital das Forças Armadas. José Arruda reconhece que há ainda muito ex-combatente com stress de guerra no país. Deixamos aqui alguns excertos de uma entrevista que pode ser lida no site do Diário de Notícias (link no fim).

Por: Diário de Notícias

(...) Ainda há muitos veteranos com diagnóstico de stress de guerra?

Muitos DFA ainda continuam a ter esse diagnóstico, ainda há um número razoável de quem fez a guerra colonial. Em 2016, dos cerca de 200 qualificados como DGFA, 25% foram-no com stress de guerra. E metade dos 87 qualificados já este ano como DFA também. Isto significa que ainda é preciso muito HFAR e um bom HFAR... confiamos no ministro da Defesa e no general Pina Monteiro, que tem o pelouro do hospital. Aquele centro é muito importante porque estamos mais velhos e mais doentes. Para os que vão agora também é preciso porque são missões de risco e necessitam de apoio... a condição militar é algo muito sério, merecemos respeito e consideração.

Como eram atendidos os militares quando regressavam da guerra colonial?

As questões do stress de guerra apareceram nos anos 1980. Havia alguns diagnosticados com neurose de guerra, mas não havia nada. A instituição militar tinha um serviço de psiquiatria mas... o regime dizia que a guerra não fazia mal a ninguém, mas felizmente veio o 25 de Abril e nasceu a associa-



ção. Depois apareceu a APOIAR e a voz autorizada do [psiquiatra] Afonso de Albuquerque, que trouxe a experiência dos EUA. Já houve gente qualificada a título póstumo, mas hoje as coisas caminham noutro sentido, para melhor.

Entrevista completa em: <http://www.dn.pt/portugal/entrevista/interior/jose-arruda-ainda-ha-muitos-veteranos-com-stress-de-guerra-6226361.html>

Informações



Balcão Único da Defesa

Morada:

Estrada da Luz, n.º 153
1600-153 Lisboa.

Telefone: 213 804 200

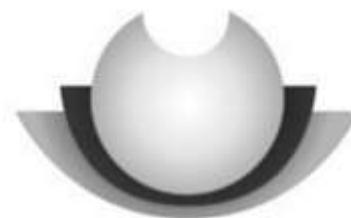
Fax: 213 013 037

Email:

antigos.combatentes@defesa.pt

Horário de Atendimento:

Segunda-Feira a Sexta-Feira
09h30 às 17h30



SEGURANÇA SOCIAL

Segurança Social

Novo número para atendimento telefónico

Ligue

300 502 502

Horário: dias úteis
das 9h00 às 17h00.

Custo: Valor de uma chamada para a rede fixa, de acordo com o seu plano tarifário.

Há 23 anos a APOIAR



ANIVERSÁRIO - A APOIAR fez 23 anos. Para comemorar juntou na sua sede associados, amigos e parceiros.

O Presidente da Direcção, Jorge Gouveia, deu as boas vindas a todos os presentes e não se esqueceu, ao assinalar o vigésimo terceiro aniversário de uma Associação única no país, de lembrar todos aqueles que já partiram e que muito fizeram pela Associação e pelo apoio aos ex-

combatentes com stress de guerra e às suas famílias.

Presentes na sede, estiveram a Associação dos Deficientes das Forças Armadas e uma representante da Esquadra da PSP da Serafina.



APOIAR e Rastrisaúde fazem Rastreo Ósseo

SAÚDE - No dia 20 de Abril, em parceria com a Rastrisaúde, a APOIAR recebeu um importante rastreio de densitometria óssea. Foram dezenas de utentes que vieram verificar o estado da sua densidade óssea. A importância dos rastreios na saúde é muitas vezes ignorada mas é essencial para a prevenção de muitos problemas que afectam a população. A APOIAR pretende continuar a fazer este tipo de rastreios à sua população. AA

O que é a Osteoporose:

É uma doença que se deve à perda de massa óssea. As alterações na sua microarquitectura e na sua resistência podem conduzir a graves complicações, como fracturas, que podem inclusive pôr em risco a vida da pessoa.

Esta perda de massa óssea verifica-se normalmente na sequência das alterações hormonais resultantes de período peri-menopausico e são também muitas vezes consequência da terapêutica com alguns medicamentos, nomeadamente os corticosteroides e hormonas da tiroide.

São considerados grupos de risco as mulheres de baixa estatura, de baixo peso, fumadoras, com vida sedentária, que tenham sido sujeitas a intervenções cirúrgicas ao útero e ovários, ou outras em que a osteoporose é de tipo familiar.



Consignação IRS APOIAR



No quadro 11, campo 1101, na opção **“Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública”** Coloque o NIF da APOIAR

503 288 004

<input type="checkbox"/> Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública		<input checked="" type="checkbox"/>	503288004
--	--	-------------------------------------	-----------



Cemitério dos Prazeres

ARQUITECTURA - Pode parecer um sítio estranho para fazer uma visita mas o que é facto é que o Cemitério dos Prazeres em Lisboa é um dos sítios com mais história do país.



Para além de ter a maior e mais antiga concentração de ciprestes da Península Ibérica, este cemitério alberga a morada final de muitas das mais importantes figuras das artes e da política nacionais.

A Capela dos Prazeres é a mais antiga sala de autópsias do país e o próprio cemitério, construído em 1833, é um importante núcleo museológico arquitectónico.

Perca o medo e os preconceitos e atreva-se a fazer uma viagem entre importantes obras arquitectónicas e escultóricas, através de jazigos criados por artistas anónimos e importantes vultos nacionais e internacionais. Poderá passear num espaço de paz, tranquilidade e visitar, por exemplo, os Jazigos dos Escritores I e II, os dois Talhões de Artistas, o Talhão da Polícia de Segurança Pública e o Talhão dos Bombeiros Sapadores.

Morada: Praça São João Bosco, 1350-297 Campo de Ourique, Lisboa

Horário

Inverno (1 de outubro a 30 de abril)

. Abertura ao público: 09h00 - 17h00

Verão (1 de maio a 30 de setembro)

. Abertura ao público: 09h00 - 18h00

A entrada nos Cemitérios termina 30 minutos antes do fecho.

Transportes Autocarros: 701, 709 e 774
Eléctricos: 25 e 28



PASSEIO - No último fim de semana de Abril, a APOIAR rumou ao Minho e descobriu como Viana do Castelo e Braga têm das paisagens e monumentos mais belos do país.



Por: Redação

O Minho foi a região que recebeu os associados e amigos da APOIAR que decidiram



viajar no último fim de semana do passado mês de Abril. No primeiro dia, a cidade de Viana do Castelo recebeu os viajantes com a paisagem única que proporciona a foz do Rio Lima. Foi precisamente no Rio Lima que foi possível visitar o navio Hospital Gil Eannes, atracado na Doca de Viana. Um navio que durante muitos anos serviu a frota de pesca do bacalhau e agora é um museu e uma pousada.

No dia seguinte a visita terminou na cidade de Braga com a paragem obrigatória num dos mais impressionantes monumentos nacionais, o Bom Jesus de Braga, com a sua longa escadaria e jardins verdes, são um ex-libris que não se pôde perder.

Foram dois dias de são convívio que reuniram ex-combatentes e familiares, que a APOIAR pretende que seja a base do seu apoio.

Fotos: João Mollua, José Duarte Silva e Anabela Horta